

# あけびだより

平成27年10月



絵手紙教室

長谷川 輝子氏

## 在宅介護を考える

あけびに通所されている患者さんの家族構成を円グラフにしてみました。

配偶者との二人暮らし(老老介護)は54%と5割を超えています。また独居を見てみますとサ高住[サービス付き高齢者住宅]など民間の施設からデイサービスに通所される方が多くなりました。

療養が長期にわたるため、現在二人暮らしであっても介護を担っている家族が体調等でいつ介護が困難になるか分からず不安を抱えての毎日です。

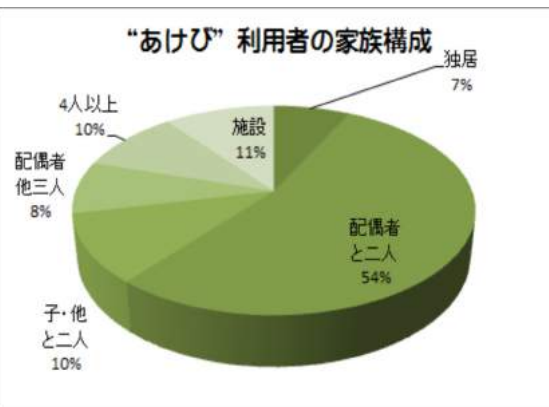
症状が末期に近づくと寝たきり状態が増え、介護者の負担が大きくなり、これを一人で抱え込むのはとても辛いことです。色々な支援体制を理解し、利用してみましょう。

- I 妻骨折で入院約1ヶ月：日中はデイサービスを利用、食事等は生活援助(ヘルパー)を利用、夜は自宅で一人で過ごす。(患者の自律と社会資源の利用)
- II 夫心臓病で入院1ヶ月：日中はデイサービス利用、夫入院中は近くに住む息子家族と生活をする(家族間の連携と社会資源の利用)
- III 夫脳溢血で入院約3ヶ月：自宅で独居生活を始めるが周期的にうつ症状が強くなり、本人も入院、リハを受けながら夫の回復を待つ。(患者会の仲間と病院間の連携)
- IV 夫脳溢血で入院約3ヶ月：患者の姉妹に援助を受けるも遠距離の為即日老健に入所。夫が回復期に入ると本人も同じ病院にリハ入院をする。(親族のマンパワーと医療連携)

**介護者の方へ：**日常生活では、「できることは自分でしてもらおう」のが基本。パーキンソン病は症状が進むにつれて動作がゆっくりになるため、あれこれ手を出したくなりますがグッと我慢。リハビリテーションと思って、ゆっくり見守りましょう。イライラしたり、不安を態度に出したりせず、いろいろな支援体制を利用していきましょう。

**患者さんへ：**パーキンソン病は、適切な治療とリハビリを続けながら生活を楽しむことが大切です。パーキンソン病の大敵は「安静」と「ストレス」。家の中にこもりがちになると、身体を動かす頻度が少なくなりストレスも蓄積していきます。これを防ぐためにも、仕事や趣味はできるだけ続けるのが良いでしょう。社会や人の関わりが、前向きに生きる強さを与えてくれるはずです。

[旅行やスポーツも、安全や体調に注意すれば問題ありません。]



通所介護施設デイサービスあけび

就労継続支援B型ワークハウスあけび

〒670-0948 姫路市北条宮の町215番地

TEL 079-287-1025 FAX 079-287-1026

Mail: day@akebi.or.jp

特定非営利活動法人あけび

通所介護施設デイサービスあけびの実

〒670-0804 姫路市保城363番地の3

TEL 079-280-6931 FAX 079-280-6932

Mail: akebi-no-mi@akebi.or.jp

通所介護施設デイサービスあけびの輪

〒670-0952 姫路市南条1丁目101-1

TEL079-284-0055 FAX079-284-0056

Mail: akebi-no-wa@akebi.or.jp

# あけび

## お出かけ



雲一つない穏やかな日差しの下、  
円照寺に行き散歩しゆっくりと  
した時間を過ごしました。



科学館に行って来ました。改  
装前で当分見る事が出来ませ  
んが子供にもどった気分です。



毎年恒例の西播磨リハフェ  
スタに参加しました。出し  
物も年々少なくなっている  
ようで少し寂しい限りです

一番良い季節になりました。  
散歩も兼ねて少し遠く  
まで足を延ばして秋を堪  
能しましょう

# あけびの実



## 誕生会

ハワイアンパンケーキ

昼食メニュー ロコモコ



10月の誕生日会は、ハワイアンフラダンスグループ  
“レイステラ駒井フラスタジオ” 様に来ていただきま  
した。途中で衣装替えがあったり、「バラが咲いた」  
では振付を教えて頂き、全員で踊ることもできました。  
昼食はロコモコ、誕生日ケーキはハワイ  
アンパンケーキとハワイ色楽しい一  
日になりました。



# あけびの輪

## お出かけ



女性 御一行で円  
照寺へお出かけ。  
花と華（女性陣）  
で美しさも際立っ  
てます（笑）



お出かけがあまり得意でな  
い輪のメンバーですが西播  
磨のリハフェスタに行っ  
てきました。





## 誕生会



誕生会の料理はちらし寿司が定番になっていますが、今日は手巻き寿司でした。

9月の誕生会は、銭太鼓といつも料理などのボランティアに来て頂いている和泉さんとその仲間の三味線を楽しみました。銭太鼓を初めてみる方もいて、賑やかにお祝いが出来ました。



## 作業療法

リハビリを兼ねて赤シソの葉やししとう、山椒の実をちぎって頂きました。

新しい貼り絵に挑戦中です。

### 家族からお便り

色々なあけびでの一日がありますが、「きょうもお変わりなし…」と書いてくださっているのを讀ませて頂くとホッと嬉しくなります。発声練習父は張って切っていたのですね。なんだか目に見えるようです。絵手紙の“シオンの絵”素敵ですね(岩村)



暫くお休みをしていたお習字ですが、職員の指導のもと再開しました。和気あいあいとした雰囲気の中にも、集中した様子で、何枚も真剣に書かれる様子に感心させられます。



毎年恒例の、芋のつるが届きました。朝から、手作業で筋とりをして、昼食に美味しくいただきました。

どこのあけびでもシソの実、イモのつる、しし唐の葉等を頂くと、リハビリとして指先を使いお昼にはそれを食すると言う、非日常を取り入れています。

### 家族からお便り

誕生日会に招待頂き誠に有難うございました。午前中の体操は参考になりました(特に顔)台所のお手伝いも何十年やってない事をさせてもらい大変嬉しく思いました。昼食も皆様とご一緒に和気あいあいと美味しく頂きごちそうさまでした。午後は童心にかえり無心になり楽しかったです。楽しい一日を過ごさせていただき良い思い出になります。ハッスル賞まで、本当に有難うございました。(和田)

多彩な行事に参加させて頂き、久々に我を忘れ、童心に戻り、有意義な一日を楽しく過ごさせて頂き、目の当たりに日常生活を拝見し、頭の下る思いで一杯でございます。昼食までご馳走になり、工夫された献立に舌鼓を打ち、“ごちそうさま”でした。あけびの実の皆様、有難うございました。(松下)



## お楽しみ会

ミニ運動会。尻這い移動も、大きな口開けも、とても良い練習になっています



先月に引き続き、曜日を変えてのそうめん流し。「そうめん流し初めてや」、「ブドウもって流して〜」皆で食べると美味しいし、何度やっても風情があっていいものです〔その後は景品を狙っての射的タイム〕力が入ります。



### 家族からお便り

今日はたくさんの方が来られたようでしきりにその話をしていました。1年前までは、無表情で「体のあちこちが痛い」や「動かない」しか言わなかった母ですが、デイサービスに行くようになってから良く笑うようになって身体以外の他の話をするようになり、生活もずいぶん変わりました。[話題が増える事は生活の質を上げるのに大いに役立ちます](岩崎)

# ワークハウスあけび



☆長谷川美恵  
・情炎  
・学生時代

☆石橋和久  
・なごり雪・乾杯

☆安田 英吉  
カラオケは聞くだけでいいと言われて、  
残念ながら歌われませんでした。残念！

# お出掛け

今回のお楽しみ会は外出ではなく、施設内でゆっくりと「カラオケ」を楽しみました。なかなか歌える歌を探す作業が大変でしたが、歌っている時はみんな気持ちよさそうで、リハビリにも非常に良いので、定期的に続けて行こうと思います。

☆山藤 一孝  
ロマンティックが止まらない  
オンリー ラヴ

☆北村奨英  
・そして 神戸  
・青春時代

☆長谷川真子  
・M  
・いい日旅立ち  
・とんぼ

☆北村俊樹  
・柳ヶ瀬ブルース  
・兄弟船  
・宗右衛門町ブルース

# ワークの仕事

**お知らせ**  
すこやかセンターバザー  
10月15日(木)



## お知らせのページ

## 全国パーキンソン病友の会 兵庫県支部 姫路ブロック

兵庫県難病連主催の相談会がたつの経済交流センターで行われました。パーキンソン病のブースは宇多野病院の水田先生が担当され、20名を超える参加で初めての方が多く熱心に聞かれていました。冒頭に「今までは薬の話をしていましたが、bigのリハビリを通じて最近ではリハビリの大切さを思うようになりました」ということでテーマは「パーキンソン病とリハビリ」でした。

- ①姿勢を良くする・・・各関節のストレッチ[特に股関節のストレッチが大切]
- ②筋力トレーニング[特に下半身]・・・動きにくく転倒がしやすい事で歩くことが少なくなるため歩けなくなるが、食事は毎日とる事で手は使い続けることができる
- ③パーキンソン病特有の動作障害の克服・・・立ち上がる時、上に上がるのではなく重心を前に移動する事で立つことが容易になる(単にストレッチだけではだめ)
- ④仕事は可能な限り続ける
- ⑤家の中にこもらない・・・家の外に出る(二つのことが出来ないのを杖をつくには工夫がいる)(号令をかける時は心穏やかに)
- ⑥自分の事は自分ですることが基本・・・ダメになったら無理をせず上手に人に頼る
- ⑦体をこまめに手入れする・・・巻きづめ・魚の目やタコなど足のトラブルはこまめに治療する事でスムーズに歩くことができる。
- ⑧自立・自律・・・心も体も(痛みの治療が適切に出来る事で症状が良くなる)(支援者の力を上手に使う)
- ⑨旅行に出かける・・・特に海外旅行は良い(患者会を勧めます)

### 最後は体力勝負

## 第2回近畿ブロック卓球交流大会

日時：2015年11月19日(木)～20日(金)

場所：しあわせの村

参加費：9,000円(宿泊・交流会込み)

申し込締切：10月19日(月)

### パーキンソン病と卓球～私の場合

パンフレットを作成します。あなたの闘病生活の中での『卓球』について書いてください。卓球大会の二日目の交流の時に活用いたします。原稿は友の会姫路ブロックまでお願いいたします。

## 11月 交流会

日時：11月15日(日)13時半～15時半

場所：“あけびの実”

会費：1家族ワンコイン(500円)

内容：歌・報告事項

★「姫路ブロック介護者の会」

★「ホームホスピス」について

今年最後の交流会、お互いに一年を振り返ってみましょう。



9月 交流会は先生をお招きして笑いヨガを体験しました。「ハ・ハ・ハ・ハ・ヒ・ヒ・ヒ・ヒと大笑いしました。大きく大きく、顔をくしゃくしゃにして笑うだけで、腰痛が軽減されたという方もありました。

10月交流会は休みです



「卓球クラブ」

10月の練習日

10月 6日(火)

10月20日(火)10月29日(木)

場所：ルネス花北体育館

持物：上靴・ラケット

連絡は北村・長谷川まで(287-1025)